



2 avril 2025 - n° 1101

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

**Des nouveautés à la boutique de la Ferme et en ligne**

## **Des produits bio, locaux et issus du commerce équitable**

A la Ferme des Potagers de Marcoussis nous aimons les moments de convivialité... c'est sans doute la raison pour laquelle, nous produisons des tartinades, houmous, sirops et jus propices aux apéros ! Et pour les accompagner, nous avons trouvé **Croustisud**, un fabricant de **chips de légumes Bio** ! Elles sont cuites à basse température (120°C au lieu de 160) permettant ainsi une meilleure conservation des saveurs et couleurs des légumes : patate douce, carotte, betterave, etc mais aussi épicées et bien sûr pommes de terre !



Vous appréciez les bons oeufs bio de la **Ferme du Pignon Blanc**, nous vous proposons désormais les produits dérivés de leur élevage de volailles : **rillettes de poule**, **gésiers** ou encore **saucisses (de poules) aux lentilles Bio**.



La **Pisciculture de Villette** étend aussi sa gamme de conserves de poissons d'élevage "Ecailles & Compagnie" avec des nouveautés comme la **terrine de truite à l'oseille** ou **au chorizo**... et pour ceux qui ne la connaissent pas encore la Vexinoise, **rillettes de truite fumée à la moutarde du Vexin** !

Leurs produits ne sont pas certifiés bio mais nous avons visité leur élevage : ils captent une partie du cours de la Vaucouleurs pour alimenter leurs viviers en eau fraîche et oxygénée. La densité très faible de poissons fait qu'ils n'utilisent pas de médicaments et le nourrissage est manuel et à base d'aliments contrôlés et sans OGM avec comme principal ingrédient des insectes élevés en France. Ils pratiquent une aquaculture durable, respectueuse de l'environnement et du bien-être de leurs poissons !



La **Ferme Lafouasse** située à Pecqueuse produit des céréales bio. Une fois le blé récolté, il est stocké, ventilé puis nettoyé à l'aide d'un trieur. Les grains de blé sont ensuite emmenés au moulin situé à 4 km de l'exploitation. C'est un moulin à la meule de pierre ; c'est très important de le préciser car ces moulins ne font pas chauffer la farine. Les propriétés des grains de blé ne sont donc pas détériorées. Il leur faut environ 1 tonne de blé pour avoir 750 kg de farine, dont 250kg de T110 et 500 kg de T80. Ils fabriquent ensuite des pâtes de différentes formes dans leur laboratoire en utilisant du blé tendre. Les pâtes sont séchées à froid, à moins de 38°C, et la pâte n'est chauffée à aucun moment dans la fabrication pour en conserver toutes les propriétés nutritives. Nous vous proposons une sélection de leurs pâtes complètes T110 : **Ofeli**, **Fusili** et **Macaroni**.



Du côté d'**Artisans du Monde**, nous vous proposons de découvrir du chocolat Bio issu du commerce équitable : **noir intense 80 % aux framboises & myrtilles** mais aussi du **chocolat VEGAN à la nougatine-noisette** ou au **Lait de coco**... et aussi des **chocolats dessert** pour vos pâtisseries et autres plaisirs sucrés !



Et une sélection de **cafés bio d'Artisans du Monde** issus de terroirs de haute qualité. Ils ont fait le choix de soutenir une agriculture familiale et paysanne qui donne la priorité à la qualité gustative, sociale et environnementale :

- des cultures en sous-bois respectant les besoins et le temps de maturation de la plante,
- des petites parcelles de moins de 2 hectares,
- la complémentarité entre cultures vivrières et cultures d'exportation.

Et pour tous vos besoins, nous avons sélectionné du café en **dosettes souples** (pour cafetière type Senso), en **capsules 100 % végétale compostables** ou **moulu**.



Tous ces produits sont en vente à la **boutique de la Ferme** des Potagers de Marcoussis... mais aussi dans notre **boutique en ligne** et elle est **ouverte cette semaine** !

# Ouverture mensuelle de la boutique en ligne

## Commandez, c'est livré !

Chaque début de mois, nous proposons à nos adhérent(e)s qui reçoivent leurs paniers sur un point de dépôt autre que Marcoussis, et qui n'ont donc pas accès à la boutique de la Ferme, de **compléter leur panier hebdomadaire**.

La boutique en ligne est ouverte à partir de ce mercredi 2 avril et vous avez la possibilité de **commander jusqu'au lundi 7 avril**.

**Livraison** de votre commande **mercredi 9 et jeudi 10 avril** sur votre point de dépôt habituel en même temps que votre panier mais dans un **sac ou carton nominatif à part**.

Sélection de **fruits et légumes** bio et de saison, **miels**, **pains** et **œufs** bio et bien sûr nos conserves bio artisanales "**La cuisine des Potagers**" : houmous, pesto basilic & noisette, soupes, veloutés, ratatouille, compotes, coulis de tomates, jus et sirops de fruits, gaspacho, tartinades de légumes, confitures, etc. et des oeufs, de la farine, du pain, des huiles, du thé, etc.



Pour consulter les produits proposés et/ou passer commande, rendez-vous sur votre espace Adhérent (*votre identifiant est votre adresse mail et votre mot de passe est votre nom de famille TOUT en majuscule*) du logiciel CocagneBio et cliquez sur "**Passer une commande**".

Le montant de votre commande sera prélevé en fin de mois en même temps que le prélèvement des paniers.

Pour toute question, contactez Laure au 01 64 49 52 80 ou [l.gibou@pdm91.fr](mailto:l.gibou@pdm91.fr)



## La recette de la semaine

### Côtes de Blettes aux oeufs



Lavez la **botte de blette**, coupez les feuilles et détaillez les tiges (côtes) en tronçons. Faites-les cuire 8 min à la vapeur ou faites-les cuire dans l'eau bouillante.

Pendant ce temps, pelez **1 gousse d'ail** et **1 oignon** puis émincez finement l'oignon et pressez l'ail. Faites revenir l'oignon avec **1 càs d'huile d'olive** à feu vif dans une poêle, environ 3 min en remuant. Ajoutez **200 g de tomates concassées**, l'ail pressé, **½ càc de curcuma**, **½ càc d'origan séché**, sel et poivre. Laissez mijoter à feu doux.

Lorsque les côtes de blettes sont cuites, égouttez-les et ajoutez-les dans la poêle. Mélangez pour bien les enrober. Cassez **2 œufs** sur le dessus et laissez cuire environ 5 min, jusqu'à ce que les blancs soient cuits. Servez parsemé de **coriandre** et de **ciboulette**.

ASTUCE : vous pouvez reproduire la recette des côtes de blettes à l'œuf avec les feuilles le lendemain, en cuisant dans ce cas directement les feuilles émincées dans la poêle comme des épinards, environ 5 min avant d'ajouter la sauce. À moins de changer en les transformant en soupe !

## Composition des paniers

Grand Panier : 500 g de poireaux, 1 botte de blette, 1 botte de radis roses, 1 botte de pourpier, 1 botte de roquette, 2 salades, 1 botte de persil ou ciboulette

Petit Panier : 1 botte de blette, 1 botte de radis roses, 2 salades

### Horaires d'ouverture de la boutique :

mercredi et jeudi de 10 h à 18 h vendredi de 10 h à 19 h

samedi de 9h30 à 13h

Retrait des paniers à la Ferme :



vendredi de 12h à 19h  
samedi 10h à 12h30



Cofinancé par  
l'Union européenne

## LA FERME DES POTAGERS DE MARCOUSSIS

Chemin du Regard, 91460 MARCOUSSIS - Tél. : 01.64.49.52.80

Directeur de la publication : Denis DUCHEMIN - Rédactrice : Laure GIBOU

Courriel : [l.gibou@pdm91.fr](mailto:l.gibou@pdm91.fr) - site : [www.lespotagersdemarcoussis.org](http://www.lespotagersdemarcoussis.org)

[Facebook](#) - [Insta](#)

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}  
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

